

Bari, 2, 3, 23, 24 Marzo 2019

5, 6 Aprile 2019

11, 18 Maggio 2019

Hotel Rondò, C.so A. De Gasperi, 308

agenas.s.



# CSC

Centro Studi Campanile

Alimentazione Nutrizione Medicina degli Stili di Vita

in collaborazione con



Corso di aggiornamento teorico-pratico

## **SPORT, FITNESS E NUTRIZIONE**

Fisiologia, alimentazione e integrazione nutrizionale nel fitness e nello sport

E.C.M. Commissione Nazionale Formazione Continua  
N. ECM proposti 50

# PRESENTAZIONE

L'acquisizione della migliore condizione fisica e il raggiungimento della forma sportiva ottimale derivano dall'interazione di molti elementi. In tal senso l'American Dietetic Association, la Dietitians of Canada e l'American College of Sports Medicine che nella loro "Position Statement" (J. Am. Diet. Assoc., 2000) affermano che " (...) *l'attività fisica, la prestazione sportiva, e la fase di recupero dopo l'esercizio sono favorite da una alimentazione ottimale. Queste organizzazioni raccomandano una appropriata selezione degli alimenti e delle bevande, della distribuzione oraria degli apporti, e della scelta degli integratori per un ottimale stato di salute e per la prestazione fisica*".

Questa considerazione è valida per tutti i soggetti che praticano un'attività sportiva, a prescindere dal grado di allenamento e dalla qualificazione tecnica.

# ARGOMENTI SPECIFICI

- Fisiologia e bioenergetica del muscolo. Endocrinologia dello sport
- Valutazione funzionale della composizione corporea, dei fabbisogni nutrizionali, anamnesi.
- Strategie nutrizionali nello sportivo e nello sportivo vegano/vegetariano.
- La dieta chetogenica.
- Uso razionale degli integratori nella pratica sportiva
- Attività pratica in situ con atleti, dalla prima visita al monitoraggio.
- Infiammazione e traumi dello sportivo. Postura e alimentazione

# OBIETTIVI FORMATIVI

- Applicare una alimentazione ottimale per garantire un ottimale stato di salute.
- Garantire la massima espressione delle potenzialità fisiche e atletiche dello sportivo per una migliore performance sportiva possibile.
- Saper scegliere e utilizzare gli integratori per garantire un ottimale stato di salute e la migliore performance sportiva possibile

# PROGRAMMA SCIENTIFICO

## Sabato, 2 Marzo 2019

**Relatori: Valentina Andrulli Buccheri, Giuseppe Cibelli, Paolo Girone, Alessio Franco**

08.30 | Registrazione partecipanti

09.00 | Introduzione al corso: L'attività fisica amatoriale e agonistica

09.30 | Fisiologia e bioenergetica del muscolo. Cenni di aspetti biochimici, metabolici e fisiologici dell'esercizio, dell'allenamento e della prestazione

11.00 | Pausa caffè

11.15 | Attività fisica e pratica sportiva. Teoria dell'allenamento. Periodizzazione dell'esercizio. Scienza e metodologia dell'allenamento di forza e cardiorespiratorio. Adattamento sportivo.

13.30 | Pausa pranzo

14.30 | Aspetti biochimici, metabolici e fisiologici dell'esercizio, dell'allenamento e della prestazione sportiva

16.00 | La programmazione della stagione sportiva in ambito amatoriale e professionistico

17.00 | **Parte pratica:** simulazioni, lavori di gruppo. Discussione interattiva.

18.00 | Conclusioni

## Domenica 3 Marzo 2019

**Relatori: Claudio Pecorella, Alessio Franco, Fabio Buzzanca**

09.00 | Valutazione funzionale della composizione corporea attraverso i sistemi antropometrici, plicometrici e bioimpedenziometrici nello sportivo amatoriale e agonista

11.00 | Pausa caffè

11.15 | Composizione corporea ed allenamento. Rigenerazione e performance sportiva. Analisi BIA convenzionale e vettoriale nello sport e nel fitness: proposte applicative.

12.30 | **Parte pratica:** Esercitazioni pratiche su sportivo. Discussione

13.30 | Pausa pranzo

14.00 | Adattamento sportivo: approfondimenti. Variazione della composizione corporea con l'attività fisica. Valutazione funzionale dell'atleta e metodi di controllo dell'allenamento.

16.00 | Il metodo SVTA: applicazioni per lo sport e il neurosviluppo

18.00 | Conclusioni

## **Sabato, 23 Marzo 2019**

### **Relatori: Manuel Salvadori**

09.00 | L'alimentazione nello sportivo amatoriale e agonista nelle varie discipline

11.00 | Pausa caffè

11.15 | Elementi chiave per la preparazione di piani nutrizionali utili alla preparazione della gara

13.00 | Pausa pranzo

14.00 | L'alimentazione vegetariana/vegana nella pratica sportiva.

Criteri nutrizionali per lo sportivo vegetariano/vegano.

15.30 | Acqua e attività sportiva. Importanza del livello di idratazione del soggetto e temperatura ambientale.

18.00 | Conclusioni

## **Domenica, 24 Marzo 2019**

### **Relatori: Alessio Franco, Valentina Andrulli Buccheri, Claudio Pecorella**

09.00 | **Parte pratica** esperienziale in situ con sportivi. Anamnesi, valutazione dei fabbisogni nutrizionali e valutazione della composizione corporea.

Elaborazione del piano nutrizionale. Consegna del piano nutrizionale

13.30 | Pausa pranzo

14.30 | Diabete e sport

15.30 | I DCA nello sportivo La triade femminile

18.30 | Conclusioni

## **Venerdì, 5 Aprile 2019**

### **Relatori: Massimo Caliendo**

15.00 | Endocrinologia dello sport

17.00 | Pausa caffè

17.15 | Disordini ormonali femminili

19.00 | Conclusioni

## **Sabato, 6 Aprile 2019**

### **Relatori: Massimo Caliendo**

09.00 | Fitoterapia applicata allo sportivo.

Strategie nutrizionali ed uso razionale degli integratori alimentari nella pratica sportiva.

Come migliorare la performance con gli integratori nutrizionali. L'integrazione e la supplementazione proteica nello sport: quando, quanto e che tipo di proteine.

11.00 | Pausa caffè

11.15 | Detossinazione acida, alcalina, e prevenzione dei traumi da usura

13.00 | Pausa pranzo

14.00 | Strategie nutrizionale ed uso razionale degli integratori alimentari e prodotti erboristici nella pratica sportiva. Stress ossidativo, antiossidanti e pratica sportiva.

18.00 | Conclusioni

## Sabato, 11 Maggio 2019

**Relatori: Francesco Cagnazzo, Maurizio Salamone**

- 09.00 | La dieta chetogenica nello sportivo amatoriale e agonista
- 11.00 | Pausa caffè
- 11.15 | Strutturazione di un piano alimentare secondo i principi della dieta chetogenica nello sportivo amatoriale e agonista
- 12.00 | **Parte pratica:** simulazione di case history
- 13.00 | Pausa pranzo
- 14.30 | Allenamento dell'intestino nello sportivo
- 16.30 | Conclusioni

## Sabato, 19 Maggio 2019

**Relatori: Valentina Andrulli Buccheri, Timothy Da Costa, Imma Cascione**

- 09.00 | **Parte pratica in situ:** fase di monitoraggio paziente sportivo
- 10.30 | Infiammazione e traumi dello sportivo e loro prevenzione
- 11.00 | Pausa caffè
- 11.15 | Riabilitazione e recupero post trauma
- 13.00 | Pausa pranzo
- 14.30 | Postura e alimentazione
- 15.30 | Parte pratica: simulazione di casi clinici
- 18.00 | Valutazione ECM dell'apprendimento

**Sono previsti, dopo il termine del corso, incontri specifici sulle singole tipologie di sport.**

**Le date saranno comunicate in seguito.**

## COMITATO SCIENTIFICO

### **VALENTINA ANDRULLI BUCCHERI**

Ph.D, Biologa Nutrizionista, Esperta di Nutrizione Sportiva, Malattie Metaboliche e Micronutrizione, Medicina Funzionale, Bari

### **MARIA CAMPANILE**

Biologa, Esperta in Alimentazione, Nutrizione. Formatore, Bari

### **PECORELLA CLAUDIO**

BioloBo Nutrioionista, Esperto di Sport e Nutrioione, Cosenza

## RESPONSABILE SCIENTIFICO/ RELATORE

### **VALENTINA ANDRULLI BUCCHERI**

Ph.D, Biologa Nutrizionista, Esperta di Nutrizione Sportiva, Malattie Metaboliche e Micronutrizione, Medicina Funzionale, Bari

Svolge attività privata e fornisce consulenze nutrizionali per attività agonistiche e e amatoriali. Docente di Nutrizione sportiva per l'Associaizione ViverelnForma.

## TUTOR D'AULA

### **LETIZIA ANTONIA D'ALESSANDRO**

Biologa Nutrizionista, Dottore in Scienze Motorie, Chinesiologa, Bari

# RELATORI

## **CALIENDO MASSIMO**

Biologo Nutrizionista, Medico-chirurgo, Specialista in Patologia clinica, Esperto di Sport e Nutrizione

## **CAGNAZZO FRANCESCO**

Biologo Nutrizionista, Dottore in Farmacia, Dottore in SANU, Docente presso SANIS  
Membro European Sport Nutrition Society, Spoleto (PG)

## **CASCIONE IMMA**

Biologa nutrizionista, Dottore in Scienze motorie, Bari

## **CIBELLI GIUSEPPE**

Professore ordinario di Fisiologia, Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale, Università di Foggia

## **GIRONE PAOLO**

Personal Trainer, Bari

## **DA COSTA TIMOTHY**

Osteopata, Posturologo, Svizzera

## **FRANCO ALESSIO**

In servizio presso l'Istituto Nazionale di Medicina e Scienze dello sport-C O N I . Dietista della Nazionale Italiana di Canottaggio e della Nazionale Italiana di Hockey su prato,

## **PECORELLA CLAUDIO**

Biologo Nutrizionista, Esperto di Sport e Nutrizione, Cosenza

## **SALAMONE MAURIZIO**

Biologo, Esperto in Nutrizione e Microbiota

## **SALVADORI MANUEL**

Esperto di nutrizione applicata allo sport, Laurea magistrale in Biological Sciences, Personal trainer, Roma



# COORDINAMENTO DIDATTICO E ORGANIZZATIVO

**MARIA CAMPANILE**

Biologa, Esperta in Alimentazione, Nutrizione. Formatore, Bari

**NUMERO ORE:** 60 ore di teoria e pratica

## **DESTINATARI:**

Biologo, Medico-chirurgo (tutte le discipline), Dietista

## **OBIETTIVO FORMATIVO AGENAS:**

*"Epidemiologia, Prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni tecnico-professionali".*

## **CRITERI PER LA PARTECIPAZIONE**

Il corso è rivolto a chi già esercita l'attività di Nutrizionista, pertanto si prega di inviare il proprio **CV al seguente indirizzo email: [info@formazionenutrizione.it](mailto:info@formazionenutrizione.it)**

**NUMERO PARTECIPANTI:** 25 massimo.

## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

**€ 550.00 + € 2.00 marca da bollo, con ECM (Anticipo € 75.00 entro il 14 febbraio)**

**€ 470.00 + € 2.00 marca da bollo, senza ECM (Anticipo € 75.00 entro il 14 febbraio)**

**Il resto della quota sarà suddiviso in tre rate.**

**Le modalità di versamento della quota verranno fornite dopo ricevimento dell'iscrizione on-line. L'anticipo non sarà restituito in caso di rinuncia alla frequenza successiva al 28 febbraio 2019.**

La quota comprende: Materiale didattico - Attestato di partecipazione - Attestato ECM

Poiché il numero massimo di partecipanti è di **25**, saranno accolte le domande di partecipazione in ordine cronologico di presentazione, fino ad esaurimento del numero dei posti disponibili. Qualora, non si raggiunge il **numero minimo di 20 partecipanti**, il corso verrà rinviato o non verrà svolto e saranno rimborsate le quote di iscrizione detratte delle spese bancarie. Si prega, prima di effettuare il bonifico, di verificare la disponibilità dei posti.

## **ISCRIZIONI:**

Le iscrizioni **con ECM**, sono aperte fino al **14 Febbraio** 2019.

Le iscrizioni **senza ECM** sono aperte fino al **28 Febbraio** 2019.

Con il contributo non condizionante di



### PROVIDER NAZIONALE E.C.M. 2007

QIBLI srl

viale Gramsci,138 Grottaglie (TA)  
tel. 099.2212963 e-mail: info@qibli.it



### ATTESTATI

Per l'attribuzione dei crediti ECM è obbligatorio partecipare al 100% dei lavori scientifici e consegnare l'intera documentazione, debitamente compilata, alla segreteria organizzativa. In assenza di uno dei criteri sopracitati non verranno assegnati i crediti formativi.

Gli attestati con i crediti ECM ottenuti, verranno consegnati successivamente, dopo la verifica della documentazione consegnata e inviati direttamente dal Provider tramite e-mail entro 90 giorni dal termine dell'evento. E' prevista anche la consegna dell'attestato di partecipazione.



### CENTRO STUDI CAMPANILE

📍 Via G. Parini, 13/A - 70020 Cassano delle Murge (Ba)  
☎ Tel e fax +39 080.3072210 - Mobile: +39 335.8328394  
✉ info@formazionenutrizione.it



Formazione

Consulenza

Medicina degli stili di vita

Nutrizione